

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Fehér kenyér *1 Kígyóborka	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1
	energia: 284 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 7 g só: 1,3 g
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Gránátos kocka *1,3 (krumplis tészta) Ecetes cékla *10	Meggyleves *1,3,7 Rántott tilápiafilé *1,3,4 Párolt rizs Joghurtos vegyes saláta *7 (fejes káposzta, sárgarépa, jégsaláta, kígyóborka, lilahagyma, joghurt)	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 Sült baromfi virsli *6 Vidámfőzelék *1,7 (zöldborsó, kukorica, sárgarépa, pritamin paprika, tej, 1,5%-os, tejszín) Almás piskóta *1,3 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tojásleves *1,3 Sertéskaraj trappista sajttal és sertés gépsonkával *1,7 Burgonyapüré *6,7 Fészek saláta *3,7,10 (fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 Lecsós sertéscomb tokány *1 Durum tésztaköret *1 Alma
	energia: 485 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g cukor: 4 g só: 1,5 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,1 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 593 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g cukor: 12 g só: 2,3 g	energia: 557 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,7 g cukor: 3 g só: 1,6 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 0,9 g
Úzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Sertés gépsonka Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Édes krémtúró *7 Zsemle *1	Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Dejós bukta *1,3,7,8 Tej, 1,5%-os *7
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 3 g só: 0,6 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g cukor: 1 g só: 0,6 g	energia: 320 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 9 g só: 0,5 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus